

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA SEBELUM DAN
SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DI PANTI
WERDHA DHARMA BHAKTI SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



**Disusun oleh :
SARMINI
J 210.080.084**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2012**

HALAMAN PENGESAHAN
PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA SEBELUM DAN
SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DI
PANTI WERDHA DHARMA BHAKTI SURAKARTA

Diajukan oleh:

SARMINI
J 210.080.084

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 5 Juli 2012 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji:

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 1. Abi Muhlisin, S.KM., M.Kep | (.....) |
| 2. Vinami Yulian, S.Kep. Ns. | (.....) |
| 3. Sulastri, S.Kp., M.Kes | (.....) |

Surakarta, 5 Juli 2012
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan,



(Anif Widodo, A.Kep., M.Kes.)

PENELITIAN

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DI PANTI WERDHA DHARMA BHAKTI SURAKARTA

Sarmini*

Abi Muhlisin, S.KM. M.Kep**

Ns.Vinami Yulian, S.Kep.**

Abstrak

Semua orang pernah mengalami reaksi kecemasan, termasuk lansia. Kecemasan yang tidak dapat diatasi menimbulkan dampak yang buruk. Pada lansia dapat menyebabkan gangguan tidur, tekanan darah meningkat, detak jantung cepat, napas pendek, sering pusing. Dari 10 lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta di dapatkan 7 lansia mengalami peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, dan sering pusing, sehingga kecemasan harus segera ditangani salah satunya teknik relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel penelitian adalah 34 lansia yang memiliki tingkat kecemasan sedang. Instrumen penelitian adalah kuesioner kecemasan. Teknik analisis data menggunakan uji t-test. Hasil analisis diperoleh nilai $t_{hitung} = 10,246$ ($p\text{ value} = 0,000$) yang dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa (1) Kecemasan yang dialami lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah sedang. (2) Kecemasan yang dialami lansia setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebagian mengalami penurunan tingkat kecemasan dan sebagian tetap hanya mengalami penurunan skor saja. (3) Ada perbedaan tingkat kecemasan pada lansia kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam (4) Ada perbedaan tingkat kecemasan pada lansia antara kelompok perlakuan dan kontrol setelah diberikan post test

Kata kunci: *Tingkat kecemasan, teknik relaksasi napas dalam, lansia*

Abstract

Every one ever experiences worrying including elderly people. Unresolved worrying will lead to bad things. In elderly people experiencing sleeplesneess, increasing blood pressure, increasing of heart rate , breathlessness, easy to get headache. Of the ten in Panti Werdha Dharma Bhakti of Surakarta in get seven have increaseng blood pressure, experiencing sleeplesneess and easy to get headache, are examples of this problem which should be fix quickly, one of which to perform deep breath for relaxation technique. This research is aimed to know the differences of worrying level in elderly people before and after being given deep breathing therapy as relaxation. This research is quasi experiment wich uses approachig method pretest and posttest with control group design. Sample used in research is included 34 elderly people who have middle worying level. An Instrument of research is worrying questioner. Analyzing technique is use t- test. The analysis result t hitung = 10,246 (p value = 0,000) it means there are difference between worrying level occurs in a group which has and has not been given relaxation therapy. Conclusions of the research showed that (1) Worrying level had by elderly people who have not given deep breath relaxation technique is middle. (2) Worrying level in some elderly paients reduces after being given relaxation technique and others experience reducing scors only. (3) difference worrying level occurs in a group which has and has not been given relaxation therapy (4) There are differences of worrying levels in groups of elderly people which are applied treatment and control after post test.

Keyword: Worrying Level, Deep Breath Relaxation Technique, Elderly People .

PENDAHULUAN

Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia, dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Menurut BPS Pada tahun 2000 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 7,28 % dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,34%. Bahkan data biro sensus Amerika Serikat memperkirakan Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lanjut usia pada tahun 1990-2025, yaitu sebesar 41,4% (Maryam, 2008 & Azizah, 2011).

Prevalensi lansia di propinsi Jawa Tengah sebagai salah satu propinsi besar pada tahun 2000 mencapai 9,6

persen. Angka tersebut jauh di atas jumlah lansia nasional yang hanya 7,6 persen pada tahun 2000. Usia harapan hidup mencapai 64,9 tahun, dimana penduduk lansia wanita rata-rata 67,2 tahun dan pria 63,8 tahun. Secara kuantitatif kedua parameter tersebut berdampak pada berbagai persoalan yang akan dihadapi seperti masalah sandang, pangan, papan, kesehatan, ekonomi dan lainnya (Depkes, 2003).

Semua orang pernah mengalami reaksi kecemasan termasuk para lansia. Bila seseorang bertambah tua maka kemampuan fisik dan psikisnya perlahan-lahan akan mengalami penurunan yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikologi seperti kurang percaya diri, cemas, stress

dan depresi . Gejala kecemasan sering terjadi dan sangat mencolok pada usia lanjut karena menghadapi masa tua. Gejala-gejala tersebut seperti ketakutan, panik, gangguan perut, mual, muntah, diare, sembelit, sesak napas, dan ketidak mampuan bergaul dengan orang lain (Benson, 2001).

Kecemasan adalah sebuah emosi, kekhawatiran yang tidak jelas serta suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan ini tidak memiliki obyek yang spesifik (Kusumawati, 2010 & Gail, 2006).

Cara klasik mengatasinya adalah dengan relaksasi. Metode relaksasi terdiri dari beberapa macam yaitu (1) relaksasi otot (2) pernapasan diafragma (3) imageri training (4) biofeedback dan (5) hipnosis. Teknik relaksasi napas dalam telah diketahui efektif menurunkan ketegangan terhadap kecemasan untuk perawatan dan pencegahan gangguan pernapasan, hiperventilasi, penyakit darah tinggi, penyakit jantung, susah hendak tidur, sakit kepala disebabkan tekanan dan asma (Benson, 2001 & Miltenberger, 2004).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2011 di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta, di dapatkan lansia yang tinggal di panti tersebut berjumlah 85 orang. Hasil survey pendahuluan di dapatkan 7 dari 10 lansia mengalami kecemasan dengan gejala peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi denyut nadi, peningkatan frekuensi napas, dan mengalami gangguan tidur maka perlu adanya penanganan terhadap stres dan kecemasan, selain itu teknik

relaksasi napas dalam di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta belum diterapkan. Hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk mengangkat materi mengenai terapi relaksasi napas dalam bagi lansia. Teknik relaksasi napas dalam ini dilakukan untuk mengetahui tingkat penurunan kecemasan pada lansia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta.

TINJAUAN PUSTAKA

Lansia

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Seseorang dikatakan lansia jika usianya lebih dari 60 tahun (Azizah, 2011& Maryam, 2008).

Maryam (2008) mengklasifikasikan lansia menjadi lima golongan antara lain:

1. Pralansia : jika usia diantara 45-59 tahun
2. Lansia : jika usia 60 tahun atau lebih
3. Lansia resiko tinggi : jika usia 70 tahun atau lebih
4. Lansia potensial : lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan
5. Lansia tidak potensial : lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga bergantung pada orang lain.

Menurut Azizah (2011) Perubahan yang terjadi pada lansia

1. Perubahan kondisi fisik
Meliputi perubahan dari tingkat sel sampai kesemua sistem organ

tubuh, diantaranya sistem pernapasan, pendengaran, penglihatan, kardiovaskuler, sistem pengaturan tubuh, musculoskeletal, gastrointestinal, endokrin dan integument.

2. Perubahan psikis

Meliputi masalah tidur, ansietas, depresi, delirium, perubahan social

Kecemasan pada lansia

Kecemasan adalah sebuah emosi dan pengalaman subyektif yang bersifat universal yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam beberapa tingkat. Jadi kecemasan berkaitan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Kusumawati, 2010 & Supriyadi, 2003).

Setiap orang memiliki respon yang berbeda-beda terhadap kecemasan yang di alami, sehingga gejala-gejalanya juga berbeda-beda yaitu : gejala psikis meliputi cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat. Gejala fisik meliputi gangguan menelan seperti ada benda dikerongkongan, detak jantung cepat, telapak tangan berkeringat, napas pendek, sering pusing, sering buang air kecil (Supriyadi, 2003).

Gail (2006) Kecemasan diidentifikasi menjadi 4 tingkat yaitu ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari sehingga menyebabkan seseorang menjadi waspada dan

meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan sedang memungkinkan seseorang hanya berfokus pada persoalan yang sedang melibatkan penyempitan dari lapang persepsi sehingga individu kurang melihat, mendengar dan mengengam. Kecemasan berat ditandai oleh penurunan lapang persepsi, individu cenderung berfokus pada sesuatu yang khusus dan detail dan tidak berfikir tentang hal-hal lain. Panik berhubungan dengan perasaan takut, ketakutan dan teror.

Menurut Tamher (2009) faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia terdapat dua kelompok yaitu :

1. Faktor Internal

Adapun mekanisme koping pada usia lanjut dipengaruhi oleh:

a. Usia

Kecemasan lebih sering terjadi pada usia muda. Umur awal terjadi rata-rata antara 20-40 tahun. Faktor sosial sering menempatkan seseorang yang berusia muda pada resiko tinggi, walaupun demikian kecemasan juga dapat terjadi pada anak-anak dan lanjut usia. Kecemasan pada lanjut usia biasanya dipengaruhi oleh faktor kehilangan, semakin bertambah usia seseorang, semakin siap pula dalam menerima cobaan dan berbagai masalah (Gail, 2006 & Alwisol, 2006).

b. Jenis kelamin

Wanita lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, karena ketika menghadapi suatu masalah, wanita cenderung menggunakan perasaan. (Depkes, 2007).

- c. Tingkat pendidikan
Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar (Gail, 2006 & Notoatmodjo, 2008).
- d. Motivasi
Adanya motivasi akan sangat membantu individu dalam menghadapi masalah.
2. Faktor Eksternal
 - a. Dukungan keluarga
Dukungan dari keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah (Potter & Perry, 2005)
 - b. Dukungan social
Dukungan sosial sebagai sumber coping, dimana kehadiran orang lain dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan (De groot, 2002).
Adapun stresor pencetus kecemasan antara lain : ancaman terhadap integritas fisik, ancaman terhadap sistem diri (Gail, 2006).
Kusumawati (2010) membagi mekanisme coping untuk mengatasi kecemasan menjadi dua yaitu : *Task Oriented Reaction* (individu menilai secara obyektif), *Ego Oriented Reaction* (melindungi diri sendiri, tidak menggunakan secara realitas).
Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat atau panik, peneliti menggunakan alat ukur (*Instrumen*) kuesioner kecemasan. Alat ukur ini terdiri dari 20 pertanyaan yang bersifat

unfavourable dengan pilihan jawaban selalu, sering, jarang dan tidak pernah. Masing-masing jawaban diberi penilaian angka (*score*) , yang menunjukkan tingkat gangguan. Jika lansia menjawab pertanyaan yang telah diberikan dengan jawabannya selalu maka nilainya 4, jika jawabannya sering skornya 3, jika jawabannya jarang skornya 2, dan jika jawabannya tidak pernah maka skornya adalah 1.

Dari hasil pengukuran rasa cemas akan diperoleh skor dan kriteria penelitian. Jika skor kurang dari atau sama dengan 20 maka tidak cemas , skor antara 21- 30 cemas ringan, skor antara 31 -40 cemas sedang, skor antara 41-50 cemas berat, dan lebih dari 50 panik.

Teknik relaksasi napas dalam

Relaksasi napas dalam adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata (Setyoadi, 2011).

Menurut Smeltzer & Bare, 2002 adapun waktu untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam adalah sebagai berikut

- a) Lama latihan relaksasi pernafasan
lama latihan relaksasi pernafasan dibagi menjadi 3 bagian
 1. < 3 menit per latihan
 2. 3 – 5 menit per latihan
 3. > 5 menit per latihan
- b) Frekuensi latihan relaksasi pernafasan :
 1. 1 kali sehari
 2. 2 – 3 kali sehari
 3. > 3 kali sehari

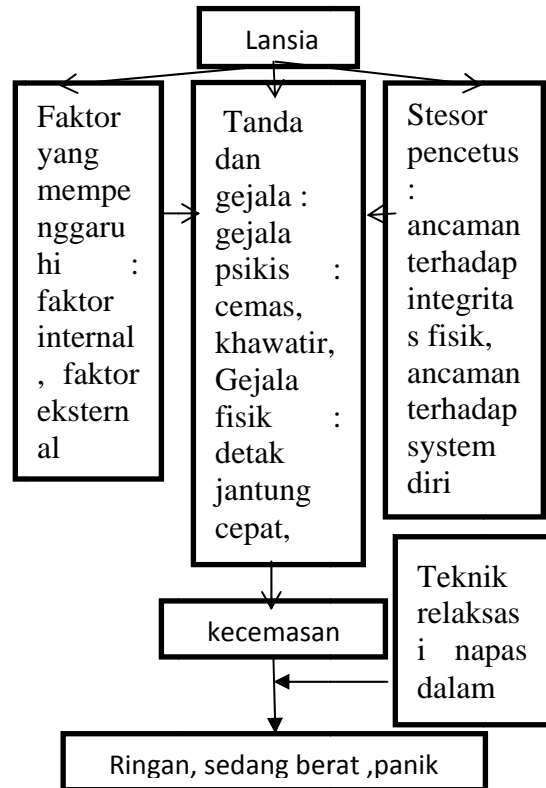
- c) Cara latihan relaksasi pernafasan
1. Kurang : bila latihan tidak benar
 2. Cukup : bila latihan benar dengan panduan perawat
 3. Baik : bila latihan benar tanpa panduan perawat

Menurut Priharjo (2003) teknik relaksasi napas dalam merupakan bentuk pernapasan diafragma yang mengacu pada pendataran kubah diafragma selama inspirasi yang mengakibatkan pembesaran abdomen bagian atas sejalan dengan desakan udara masuk selama inspirasi.

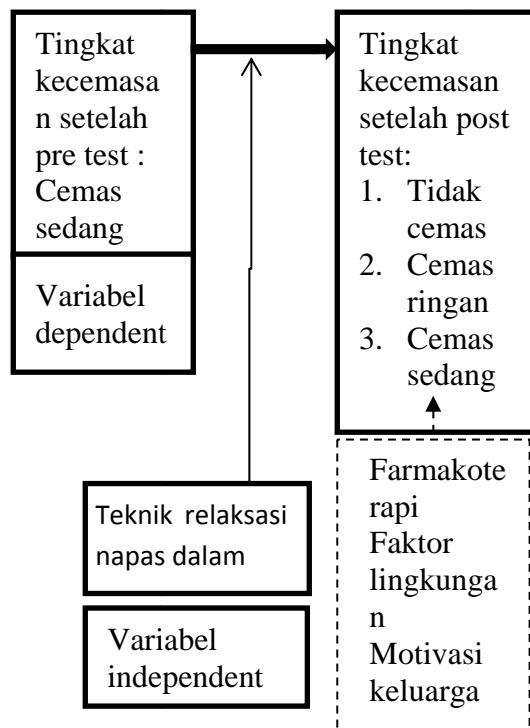
Adapun manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam antara lain : lansia mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman, mengurangi rasa nyeri, lansia tidak mengalami stress, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan yang biasanya menyertai nyeri, mengurangi kecemasan yang memperburuk persepsi nyeri, relaksasi napas dalam mempunyai efek distraksi atau pengalihan perhatian (Setyoadi, 2011).

Dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam terdapat indikasi dan kontraindikasinya yaitu : yang pertama indikasi meliputi lansia yang mengalami nyeri akut tingkat ringan sampai dengan sedang akibat penyakit yang kooperatif, lansia dengan nyeri kronis, nyeri pasca operasi. Yang kedua kontraindikasi yaitu lansia yang mengalami sesak napas (Setyoadi, 2011).

Kerangka Teori



Kerangka Konsep



Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah Ada perbedaan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta

METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian yaitu *quasi experiment*, desain yang digunakan adalah *pretest-posttest with control group design*. Waktu pelaksanaan bulan Maret 2012.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia pada tahun 2011 yang berjumlah 85 orang. Sampel diambil dengan purposive sampling didapatkan 24 sampel, baik kelompok perlakuan maupun kelompok control.

Kriteria Inklusi dan Eklusi

- Kriteria Inklusi yaitu:
 - Lansia dengan kecemasan sedang di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.
 - Bisa membaca, menulis dan mengisi kuesioner atau
 - Lansia yang tidak bisa membaca menulis tetapi dapat mendengar dengan baik
 - Bersedia menjadi responden dalam penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan.
 - Dapat bekerjasama (kooperatif)
- kriteria eksklusi : mengalami sesak napas.

Definisi Operasional

- Teknik relaksasi napas dalam adalah suatu metode relaksasi dengan cara menarik napas dari hidung dan dihembuskan lewat mulut secara perlahan-lahan
 - Dilakukan
 - Tidak dilakukan
- Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan khawatir yang tidak jelas sendiri
 - ≤ 20 = tidak cemas
 - 21-30 = cemas ringan
 - 31-40 = cemas sedang
 - 41-50 = cemas berat

e. >50= panik

Analisis Data

Pengujian hipotesis dilakukan dengan rumus t-test untuk mencari ada tidaknya perbedaan yang signifikan dari pretest dan postes. Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menetapkan taraf signifikansi yang akan digunakan ($p=0,05$), dimana apabila $p<0,05$ maka H_0 ditolak. Sebaliknya bila $p>0,05$ maka H_0 diterima

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Teknik relaksasi napas dalam

Pelaksanaan teknik relaksasi napas dalam, dilakukan oleh peneliti. Dalam pelaksanaanya, peneliti mengajarkan serta memantau pelaksanaan teknik relaksasi napas dalam secara *door to door* yaitu peneliti mendatangi ke kamar masing-masing responden untuk mengajarkan teknik relaksasi napas dalam.

Tingkat kecemasan

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Jumlah (N)	Persentase (%)
Tidak cemas	14	16,5%
Cemas ringan	12	14,1%
Cemas sedang	42	49,4%
Cemas berat	17	20,0%
total	85	100%

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa mayoritas kecemasan pada lansia adalah cemas

sedang sebanyak 42 (49,4%), maka dari itu pada penelitian ini tingkat kecemasan yang diambil sebagai penelitian adalah pada tingkat kecemasan sedang.

Analisis Bivariat

Perbedaan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam pada kelompok perlakuan

Tabel 4.8. Hasil Uji *t paired*

Variabel	t	p-v
Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Kelompok Perlakuan	10,246	0,000

Berdasarkan hasil uji *t paired* pada kelompok perlakuan didapatkan hasil bahwa $t_{hitung} = 10,246$ ($p\text{-value} = 0,000$) signifikan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p\text{-value} < \alpha$) maka keputusan uji adalah H_0 ditolak, sehingga dinyatakan terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam.

Perbedaan tingkat kecemasan pada lansia kelompok control dan perlakuan sesudah di berikan teknik relaksasi napas dalam

Tabel 4.9. Hasil Uji *t independent*

Variabel	t	p-v
Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Kelompok Perlakuan	10,246	0,000

Berdasarkan hasil uji *t independent* pada kelompok control dan perlakuan didapatkan hasil bahwa t hitung = -4,483 (p value = 0,000) signifikan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (p value $< \alpha$), hal ini menunjukkan ada perbedaan *post-tets* tingkat kecemasan pada lansia antara kelompok kontrol dan perlakuan.

PEMBAHASAN

Teknik Relaksasi Napas Dalam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 17 orang responden yang kesemuanya berusia di atas 60 tahun, dalam melaksanakan praktek relaksasi napas dalam secara keseluruhan lansia mampu melaksanakan praktek ini. Dalam pemberian teknik relaksasi napas dalam dilakukan dengan cara peneliti memberi contoh terlebih dahulu kepada lansia selanjutnya lansia mengikuti apa yang sudah diajarkan peneliti sambil peneliti membenarkan bila terjadi kesalahan pada lansia pada waktu mempraktekkan. Pemberian terapi relaksasi napas

dilakukan 3 kali dalam 1 hari dengan waktu pagi, sore dan malam hari terhadap responden yang mengalami cemas sedang pada lansia untuk kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol tidak dilakukan terapi napas dalam. Sedangkan menurut Smeltzer & Bare (2002) pelatihan relaksasi pernapasan cukup dilakukan selama 3-5 menit pelatihan dan dilakukan 2-3 kali perhari.

Berdasarkan pengamatan peneliti setelah pemberian terapi, lansia terlihat lebih rileks daripada sebelum pemberian terapi, hal ini dapat dilihat dari paras wajah lansia yang lebih tenang, aktivitas lansia yang bertambah selain itu nadi, tekanan darah dan *respirasi rate* lansia mengalami penurunan yang tadinya melebihi normal menjadi mendekati normal. Teknik relaksasi dipakai untuk menonaktifkan organ-organ sensori dan memberikan kesempatan tubuh untuk kembali tenang. Teknik relaksasi dapat mengembalikan tubuh dalam kondisi yang tenang dan menernukan jumlah rangsangan yang di tangkap oleh panca indra.

Menurut Setyoadi (2011) terapi napas dalam memberikan efek perasaan yang tenang dan nyaman, mengurangi rasa nyeri, lansia tidak mengalami stres, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan yang biasanya menyertai nyeri, mengurangi kecemasan yang memperburuk persepsi nyeri, relaksasi napas dalam mempunyai efek distraksi atau pengalihan perhatian. Tujuan teknik relaksasi adalah menahan respon stres, terutama pada sistem syaraf dan hormon.

Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 85 lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta terdapat 71 lansia (83,5%) mengalami kecemasan, baik tingkat kecemasan ringan, sedang, maupun berat. Menurut peneliti kecemasan pada lansia terjadi karena lansia sudah tidak mendapat dukungan keluarga. Lansia yang tinggal di panti sudah tidak memiliki keluarga ataupun saudara yang senantiasa mengunjungi lansia di panti.

Menurut Tamher (2009) ada dua faktor pencetus kecemasan pada lansia, pertama faktor internal meliputi usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Kedua faktor eksternal meliputi dukungan keluarga dan dukungan sosial. Adapun menurut Potter & Perry (2005) dukungan keluarga memiliki peranan penting untuk mencegah kecemasan, individu yang mempunyai dukungan lebih sedikit memungkinkan mengalami kondisi psikis yang negatif, sedangkan individu yang memiliki dukungan keluarga yang banyak akan menjadi individu yang lebih optimis dalam menghadapi masalah dalam hidup, terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologis, dan memiliki sistem pertahanan tubuh yang tinggi. Sehingga individu bisa bertahan dalam mengatasi masalah yang dialaminya.

Sedangkan dukungan sosial berasal dari teman sebaya (sesama lansia) yang berteman akrab yang dapat ditemui oleh peneliti saat penelitian. Selain itu dukungan sosial dari para pengasuh dan pengurus panti juga sangat baik melihat hasil pengamatan peneliti saat penelitian ini. Dengan demikian dapat dikatakan

bahwa apabila timbul adanya kecemasan, itu karena faktor eksternal berupa dukungan keluarga dan faktor lain yang kemungkinan diluar jangkauan penelitian ini.

Pada penelitian ini sampel yang digunakan pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan adalah responden dengan tingkat kecemasan sedang, dikarenakan mayoritas kecemasan yang dialami lansia adalah cemas sedang (49,4 %). Menurut peneliti hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, pertama karena dukungan sosial yang diperoleh lansia dari teman sebaya (sesama lansia) yang berteman akrab, dari para pengasuh dan pengurus panti, hal ini sesuai dengan pendapat De groot (2002) yang menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai sumber coping, dimana kehadiran orang lain dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan. Kedua dari berbagai kegiatan yang rutin dilakukan di panti seperti kesenian yang menyebabkan lansia mengalami cemas sedang. Sesuai dengan pendapat Supriyadi (2003) menyatakan terapi keroncong memberikan efek gembira dan klasik karena di iringi oleh alunan gamelan seperti angklung yang menggambarkan suasana pedesaan dan membawakan unsur kedamaian, ketenangan, dan ketentraman, sehingga dapat menenangkan keresahan atau ketegangan jiwa seseorang pada saat mendengarkan musik tersebut.

Selain faktor tersebut, Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Oleh Widiastuti (2007) menyatakan bahwa, unsur pokok dalam daya tahan terhadap stress & depresi adalah adanya kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan,

kemampuan untuk membatasi stress & depresi, serta kemampuan untuk tetap optimis dalam mengalami perubahan dalam waktu yang mendadak.

Perbedaan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam pada kelompok perlakuan.

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta. Pengujian hipotesis untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam menggunakan uji *t paired*.

Berdasarkan data-data yang berhasil dikumpulkan diketahui hasil pengujian normalitas pada variabel kecemasan sebelum perlakuan dan kecemasan sesudah perlakuan, di dapatkan hasil bahwa $p \text{ value} > \alpha = 0,05$ ($p = 0,269 > \alpha$). Ini menunjukkan bahwa data variabel penelitian ini berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji *t paired* pada kelompok perlakuan didapatkan hasil bahwa $t \text{ hitung} = 10,246$ ($p \text{ value} = 0,000$) signifikan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p \text{ value} < \alpha$) maka keputusan uji adalah H_0 ditolak, sehingga dinyatakan terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi keluhan kecemasan, diantaranya dengan terapi perilaku (relaksasi), terapi relaksasi terbukti efektif dan manjur

untuk mengurangi kecemasan. Dalam penelitian ini terapi relaksasi yg diterapkan adalah teknik relaksasi napas dalam.

Adapun teknik relaksasi napas dalam merupakan bentuk pernapasan diafragma yang mengacu pada pendataran kubah diafragma selama inspirasi yang mengakibatkan pembesaran abdomen bagian atas sejalan dengan desakan udara masuk selama inspirasi (Priharjo 2003).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pemberian teknik relaksasi napas dalam pada lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta dapat berpengaruh secara positif dan signifikan yaitu semakin sering diberi teknik relaksasi napas dalam, maka akan semakin menurunkan tingkat kecemasan lansia. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saseno (2001) menyatakan bahwa semakin sering dilakukan teknik relaksasi napas dalam dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian di akademi perawat departemen kesehatan Magelang.

Selain faktor tersebut, peneliti juga berpendapat bahwa penurunan tingkat kecemasan dipengaruhi oleh kegiatan kegamaan yang sering kali diikuti oleh para manula. Sesuai dengan pendapat Hawari (2007) menyatakan bahwa individu yang religius resiko untuk mengalami stress jauh lebih kecil daripada mereka yang tidak religius dalam kehidupan sehari-hari.

Seperti dapat dilihat pada hasil pengamatan peneliti pada bulan Maret bahwa rata-rata lansia yang berada di panti ada yang masih menjalankan ibadah seperti sholat untuk yang beragama Islam dan mengikuti pengajian. Serta kelompok yang

mendapat ceramah khutbah dari kelompok agama selain Islam juga ada di panti ini. Sehingga faktor religiusitas merupakan salah satu faktor pendukung bagi kurangnya rasa cemas yang dialami oleh para lansia.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Indri (2011) tentang pengaruh terapi kelompok kognitif terhadap tingkat kecemasan klien skizofrenia di RSJD Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan rancangan penelitian *pretes-posttest with control group design*. Dengan hasil Ada pengaruh terapi kelompok kognitif terhadap tingkat kecemasan klien skizofrenia di RSJD Surakarta.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwi (2011) yang meneliti mengenai perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi psikoreligius pada klien skizofrenia di RSJD Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *pre tets – post test design* dengan jumlah sampel 78 responden. Hasil uji *p-value* 0,166 dimana tidak didapat nilai yang signifikan terhadap hasil penelitian sehingga tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi psikoreligius pada klien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yaitu lama pemberian terapi yang hanya 30 menit, sehingga memungkinkan responden belum dapat sepenuhnya merasakan manfaat dari pemberian terapi tersebut. Pemberian terapi hanya dilakukan sekali, sehingga sangat memungkinkan responden tidak ingat lagi materi yang

diberikan oleh terapis, dengan demikian secara keseluruhan pemberian terapi ini masih belum mampu menurunkan tingkat kecemasan responden.

Perbedaan tingkat kecemasan pada lansia kelompok kontrol dan perlakuan sesudah di berikan teknik relaksasi napas dalam

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada lansia kelompok kontrol dan perlakuan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta. Pengujian hipotesis yaitu apakah terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan yang diberikan teknik relaksasi dengan napas dalam dan kelompok kontrol yang tidak diberi teknik relaksasi napas dalam.

Hasil pengujian normalitas diketahui dari uji normalitas pada variabel kecemasan sebelum perlakuan dan kecemasan sesudah perlakuan, di dapatkan hasil bahwa $p\text{ value} > \alpha = 0,05$ ($p = 0,098 > \alpha$). Ini menunjukkan bahwa data variabel penelitian ini berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji *t independen* pada kelompok kontrol dan perlakuan didapatkan hasil bahwa $t\text{ hitung} = -4,483$ ($p\text{ value} = 0,000$) signifikan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p\text{ value} < \alpha$), hal ini menunjukkan ada perbedaan *post-tets* tingkat kecemasan pada lansia antara kelompok kontrol dan perlakuan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa antara kelompok perlakuan (yang diberi teknik relaksasi) dengan kelompok kontrol terdapat perbedaan yang berarti (signifikan).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lisa (2008) tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan klien skizofrenia di RSJD Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *prettest-posttest with control group design*. Dengan hasil ada perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan kecemasan.

Menurut Setyoadi (2011) teknik relaksasi napas dalam memiliki peranan penting untuk menurunkan tingkat kecemasan karena dengan melakukan teknik relaksasi napas dalam dapat melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan yang dapat mengurangi kecemasan, selain itu relaksasi napas dalam mempunyai efek distraksi atau pengalihan perhatian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kecemasan yang dialami lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah cemas sedang.
2. Kecemasan yang dialami lansia setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebagian mengalami penurunan tingkat kecemasan dan

sebagian tetap hanya mengalami penurunan skor saja

3. Ada perbedaan tingkat kecemasan pada lansia kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam di Panti Werdha Dharma Bhakti
4. Ada perbedaan tingkat kecemasan pada lansia antara kelompok perlakuan dan kontrol setelah diberikan post test di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta

Saran-saran

1. Bagi masyarakat
Hasil penelitian ini hendaknya mampu meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta, bahwa teknik relaksasi napas dalam bermanfaat untuk mengurangi kecemasan. Pemahaman tersebut diimplementasikan dalam bentuk perilaku menjalankan teknik relaksasi napas dalam yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan.
2. Bagi Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta :
Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan petugas khususnya di dalam panti. Dimana dapat menambah teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu terapi untuk mengurangi kecemasan pada lansia dan petugas lebih mengali masalah klien untuk menyelesaikan masalah tersebut
3. Peneliti :
Hasil penelitian dapat menjadi pijakan bagi peneliti yang ingin meneliti dengan obyek yang sama. Namun demikian, bagi peneliti yang ingin meneliti obyek yang

sama hendaknya melakukan dengan metode teknik relaksasi yang lain dengan sample yang lebih banyak untuk memperoleh hasil gambaran yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, 2006, *psikologi kepribadian*, UMM press : malang
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. 2011. *Keperawatan usia lanjut*. Yogyakarta : Graha ilmu
- Benson M. D, Herbert. 2001. *Respon Relaksasi*. Bandung : Kaifa
- De groot, janet M.2002. the complexity of the rool of social support in relation to the psychological disrtres associated with cancer, journal of psychosomatic research,52,277-287
- Depkes, 2003. *Pedoman Penggolongan kecemasan di Indonesia III*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan medik.
- . 2007. *Pedoman kecemasan berdasarkan jenis kelamin di Indonesia*. Jakarta :Direktorat Jenderal Pelayanan medik.
- Hawari Dadang, 2007. *Sejahtera di usia lanjut*. Jakarta: FKUI
- Kusumawati, Farida. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.
- Maryam, R. Siti. 2008. *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta :Salemba medika.
- Milten berger. 2004. *Relaksasi*. [http : // www.eworld](http://www.eworld.com) – Indonesia . com.diakses pada tanggal 14 Desember 2011
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Perry& Potter, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Priharjo, R. (2003). *Perawatan nyeri*. Jakarta: EGC.
- Setyoadi. 2011. *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Salemba medika : Jakarta
- Smeltzer & Bare. 2002. *Keperawatan medikal bedah. Edisi 8 Vol.1*. Alih Bahasa : Agung waluyo. Jakarta: EGC.
- Stuart, Gail. W. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi ke-5. Jakarta: EGC.
- Supriyadi. 2003. *Hubungan Tingkat Pendidikan Istri Pasien Stroke Dengan Kecemasan*. UNS: Surakarta.
- Tamher, Noor kasiani S. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : EGC.

* **Sarmini** : Mahasiswa S1 Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura

** **Abi Muhlisin, S.KM, M.Kep**

: Dosen Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura.

*** **Vinami Yulian, S.Kep, Ns**: Dosen Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura
